



Mode d'emploi des outils

(partie activités physiques)

Le livret

Il est destiné aux enfants et a pour but de les sensibiliser aux thèmes du projet.

Il vous propose dans la partie activités physiques (AP) de tester les enfants au début et au moins à la fin du projet.

Les tests proposés sont assez simples et permettent parfois un travail transversal (pulsation : fonctionnement du cœur, connaissance du corps…)

Pour les activités physiques, le livret comprend les habitudes, les comportements, les résultats et les étirements. En dehors des habitudes, les autres parties font référence aux fiches pédagogiques :

- Les comportements (fiches échauffement et retour au calme)
- Les résultats (fiches aérobie …)
- Les étirements (fiches étirements …)

Certains tests comme le temps d'activité s'appuient sur une fiche qui figure en annexe appelée « le compteur d'activité » ; cette fiche individuelle va aider l'enfant à mesurer son temps d'activité physique sur une semaine scolaire.

D'autres fiches sont disponibles (fiches acrosport) dont le but est de proposer autour d'un contenu nouveau des séances organisées (échauffement, corps de la séance et retour au calme).




















Les fiches activités physiques (AP)

Les fiches échauffement et retour au calme sont les fiches les plus importantes par rapport aux objectifs du projet (avoir une bonne hygiène sportive…). Elles décrivent au mieux ce que l'on entend par ces termes et l'organisation pour mettre en œuvre ces actions.

Les fiches étirements sont volontairement descriptives car il est important de bien comprendre et assimiler les positions proposées. Ces exercices s'adressent à tout le monde et pour une meilleure appropriation, il est souhaitable que vous les essayez (après tout, la santé concerne tout le monde…).

Les fiches aérobie sont organisées autour de deux grands axes, l'un « courir longtemps » et l'autre « courir vite assez longtemps ». Ce dernier est destiné à aboutir au brevet d'endurance USEP figurant en annexe. Ce brevet doit être proposé aux enfants préparés à cet effort ayant suivi un cycle sur ce thème.

Enfin, les fiches acrosport vous permettent de découvrir une activité nouvelle qui doit être menée avec rigueur mais où le contenu est abordable et surtout adaptable au niveau des enfants.